

2019 新型冠状病毒 (COVID-19)

确诊感染者居家隔离指引

以下说明适用于实验室确诊的 COVID-19 患者。其中还包括适用于患者家人或看护者的信息。

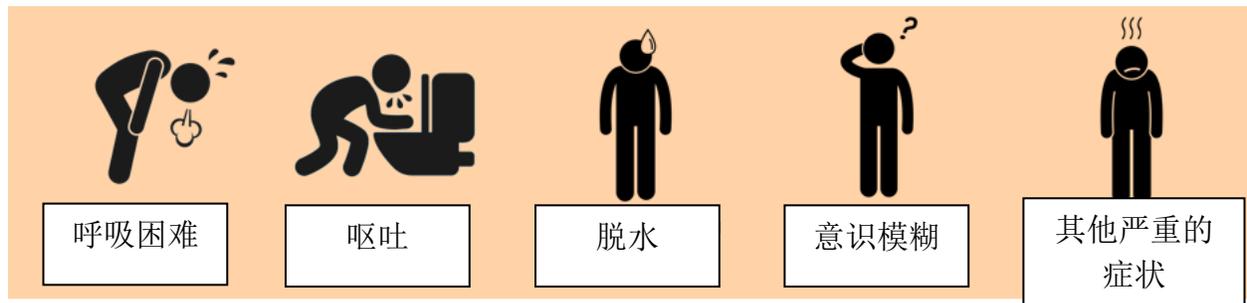
居家护理

对于引起 COVID-19 的病毒，目前还没有特定的治疗方法。以下是你可以采取帮助你恢复健康的措施：

- 休息
- 大量喝水
- 服用乙酰氨基酚(Tylenol®)来减轻发烧症状和疼痛感。
- 注意，2岁以下的儿童在未征询医生意见之前，不应服用任何非处方感冒药。
- 请注意，这些药物并不能“治愈”疾病，也不能阻止病菌传播。

寻求医疗护理

如果你的症状恶化，特别是如果你是高风险病患者，请及时寻求医疗护理。这包括65岁及以上的老年人，孕妇或患有慢性病或免疫系统衰弱等健康问题的人士。建议你在出现严重症状时寻求医疗护理，例如：



出现生命危险症状的人士应该拨打911。请告诉救护人员你患有COVID-19。如果可能的话，在紧急医疗服务到达之前请戴上口罩。

如果不紧急，请在就医之前先打电话给你的医生，你也许可以通过电话得到就医建议。在你进入医疗机构之前，请戴上口罩，以保护其他人不至被你传染。

COVID-19 可能会给人们带来压力，请浏览 publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ 了解如何关心你的心理健康，并为你所爱的人提供支援。如果你需要和某人谈谈你的心理健康，请联系你的医生或致电洛杉矶郡心理健康咨询中心全天候热线(800) 854-7771。

保护他人

请按照下面的措施来帮助防止疾病传播到你的家庭以及你的社区。

除非需要获得医疗护理，否则请留在家中

- 不要去上班，上学或前往公共场所。
- 在症状首次出现后至少 7 天内并在恢复后至少 3 天内留在家中。恢复是指在发烧的 72 小时内且没有使用退烧药物的前提下，你的呼吸道症状（如咳嗽，呼吸急促）得到改善。
- 如果你必须在生病期间离开家，不要使用公共交通工具。如果可能，请使用私人车辆。如果你无法自己开车，你和司机之间请尽量保持距离，请把车窗摇下，并且如果可能的话请戴上口罩。
- 如果没有人帮助你，在可能的情况下，请安排把送来的食物和其他必需品放在门口。如果你需要在门口与某人交谈，请戴上口罩。

把你自己和家里的其他人隔离开

- 请留在一个特定的房间里，并且尽可能远离家里的其他人。远离患重病风险较高的人群尤为重要。如果可能的话，考虑为他们安排其他的生活方式。
- 使用独立的卫生间。如果这无法做到，请在使用后清洁卫生间（见下文）。
- 尽量与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 如果可能的话，在家中共用区域内打开窗户或使用风扇或空调，以确保空气流通顺畅。
- 不允许访客进入，并限制家里的人数。
- 生病时不要接触宠物或其他动物。
- 不要为他人准备或提供食物。
- 如果可能的话，不要照看孩子。

当你和别人在一起的时候，请戴上口罩

当你和其他人（例如，共用一个房间或共乘一辆车）或和宠物在一起时，在进入医院或医生办公室之前，你应该戴上口罩。如果你不能戴口罩（例如，因为它会导致呼吸困难），那么和你住在一起的人就不应该和你共用一个房间。如果他们必须进入你的房间，他们应该戴上口罩。离开房间后，应立即洗手，然后取下并丢弃口罩，并再次洗手。

遮住咳嗽和打喷嚏

当你咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮住口鼻。把用过的纸巾扔到套有塑料袋的垃圾桶里；并立即洗手。

避免共用个人家居用品

不要在家中与他人或宠物共用餐具，水杯，杯子，餐具，毛巾或床上用品。请使用后用肥皂和水彻底清洗。

经常洗手

经常彻底把手洗干净，尤其是在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后；去洗手间后；以及在进食或准备食物之前。使用肥皂和水洗手（至少 20 秒）。如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的洗手液清洁双手，覆盖双手的所有表面，

反复搓揉双手直到感觉干燥为止。如果你的手看上去很脏，请用肥皂和水洗手。

每天清洁和消毒所有“高接触频率”表面

高接触频率表面包括柜台，桌面，门把手，浴室用具，马桶，电话，键盘，平板电脑和床头柜。此外，清洁和消毒任何可能残存体液的表面。根据产品标签上的说明，使用家庭清洁和消毒喷雾或湿巾。请参阅[公共卫生局](#)网站上《防止呼吸道疾病在家中传播》的清洁说明。

适用于你的密切接触者的信息

隔离

你家里的人，你的亲密伴侣，看护者以及在你出现症状时与你距离6英尺以内超过10分钟的人士都被认为是“密切接触者”。因为这些密切接触者已经接触过病毒，所以他们有可能受感染COVID-19。他们应该进行自我隔离，即使他们感觉良好，因为发病可能需要2-14天的时间，才能显示出症状。请参阅[适用于COVID-19接触者的家庭隔离指南](#)。

密切接触者的预防措施

建议所有人在你处于家庭隔离状态时，离你至少6英尺远。如果做不到这一点，任何继续与你密切接触者需要将隔离期延长至14天（从他们最后一次与你密切接触开始起算）。

你的看护者和家庭接触者在清洁你的房间或卫生间或接触到你的体液和/或分泌物（如汗液，唾液，痰液，鼻涕，呕吐物，尿液或腹泻物）时，他们应该戴上一次性口罩和手套。他们应先取下并丢弃手套，清洁双手，然后取下并丢弃口罩，再清洁双手。

如果我有其他的问题该怎么办？

有关冠状病毒的更多信息，请浏览公共卫生局网站www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/。有关你的身体健康的任何问题，请致电你的医疗服务提供者。如果你需要帮助寻找医疗保健或精神健康服务，请拨打洛杉矶郡信息热线 2-1-1，该热线将全天候为你提供服务。